

あなたらしい生活や就労をサポート!

生活に困っているけど、どうしたらいいのかわからない。

どうしたらいいのかわかっているけど、なかなか動き出せない。

私たち生活就労支援センター“まいさぼ”は、包括的・継続的な支援で
困りごとの解決にむけてサポートしていきます。

“まいさぼ”が どんな相談も受けとめます

仕事を
したくても
見つから
ない

ひきこもり
状態から抜け
出したい

病気があり
仕事や生活が
不安…

仕事を
離れてから
なかなか就職
できない

生活に
困っているけど
頼れる人が
いない

こんな困りごとに、まいさぼが寄り添い、
一緒に考えていきます。

相談無料・秘密厳守。一人で悩まず、まずはご相談ください。

生活就労支援センター まいさぼが みなさんの自立した生活・就労の お手伝いをします

生活就労支援センター“まいさぼ”は、生活困窮者自立支援法に基づき、
県（町村にお住まいの方を対象）及び各市（それぞれの市にお住まいの方を対象）が設置しています。
支援員が相談者の課題を把握し、相談者の状況に応じた支援プランを立てながら
さまざまな支援を行います。

困りごととは人それぞれ…

仕事を探しているけど
なかなか就職できない。

仕事
の悩み

働きたいけど自信がない。

仕事が長続きしない。

生活のリズムをうまく
作ることができない。

生活
の悩み

長く引きこもっていたので
人と関わることに不安がある。

今のままでは将来が不安。

家計
の悩み

家賃が払えないので
家を出なければ
いけないかも。

ライフラインが止められそう。

子どもの就学費用が払えるか
不安。

食べるものや着るものが
買えない。

健康
の悩み

持病を抱えながら働いていけるか不安。

病院に行きたいけどお金がない。

一人で
悩まないで
まずはご相談
ください！

“まいさぼ”は、あなたと一緒に“マイサポートプラン”を作って
解決に歩み出すお手伝いをします

ご相談の流れ…

受けとめます

あなたの悩みに寄り添いお話を
お聞きします。

整えます

困っていること、課題となっ
ていることを整理します。

支援します

解決に向けて支援プランを
立て、支援を行います。

継続的に
支援を行
います

まいさぼ佐久市

〒384-0414 佐久市下越16番地5
あいとびあひ田内

☎0267-88-6511

まいさぼ信州佐久

〒384-0613 南佐久郡佐久穂町大字高野町351番地
佐久穂町高齢者福祉施設「花の里ふれあい」内

☎0267-78-5255

まいさぼ小諸

〒384-0006 小諸市与良町6丁目5番1号
野岸の丘総合福祉センター

☎0267-31-5235

まいさぼ上田

〒386-0012 上田市中央三丁目5番1号
上田市ふれあい福祉センター内

☎0268-71-5552

まいさぼ東御

〒389-0502 東御市鞍掛197
東御市総合福祉センター内

☎0268-75-0222

まいさぼ岡谷市

〒394-8510 岡谷市幸町1-1
市役所内

☎0266-23-4811 (代)

まいさぼ諏訪市

〒392-8511 諏訪市高島1-22-30
諏訪市役所2F

☎0266-52-4141 (代)

まいさぼ茅野市

〒391-8501 茅野市塚原2-6-1
市役所内

☎0266-72-2101 (代)

まいさぼ信州諏訪

〒393-0000 諏訪郡下諏訪町162-4
碓川住宅A棟101

☎0266-75-1202

まいさぼ伊那市

〒396-0023 伊那市山寺298-1
伊那市福祉まちづくりセンター内

☎0265-72-8186

まいさぼ駒ヶ根

〒399-4113 駒ヶ根市赤須町120-1
市役所内

☎0265-83-2111 (代)

まいさぼ上伊那

〒399-4511 上伊那郡南箕輪村4808-2
赤松荘内

☎0265-96-7845

まいさぼ飯田

〒395-0024 飯田市東栄町3108-1
さんとびあ飯田内

☎0265-49-8830

まいさぼ下伊那

〒395-0084 飯田市鈴加町2-21
斉藤ビル2階

☎0265-49-4380

まいさぼ松本

〒390-0873 松本市丸の内3番7号
松本市役所東庁舎2階

☎0263-34-3041

まいさぼ松本とまり木

〒390-0803 松本市浅間温泉1丁目21番9号
(NPO 法人サポートセンターとまり木)

☎0263-50-6747

まいさぼ安曇野

〒399-8205 安曇野市豊科4160-1
安曇野市社会福祉協議会本所内

☎0263-88-8707

まいさぼ塩尻

〒399-0786 塩尻市大門六番町4-6
塩尻市保健福祉センター

☎0263-52-0026

まいさぼ東筑

〒390-1301 東筑摩郡山形村4520-1
いちいの里内

☎0263-88-0180

まいさぼ大町

〒398-0002 大町市大町11129
大町市総合福祉センター1F

☎0261-22-7083

まいさぼ木曾

〒399-5501 木曾郡大桑村大字殿1-24
大桑村民体育館内

☎0264-24-0057

まいさぼ長野市

〒380-0813 長野市大字館賀緑町1714-5
長野市ふれあい福祉センター2F

☎026-219-6880

まいさぼ須坂

〒382-0087 須坂市大字須坂344-1-60
須坂ショッピングセンター内

☎026-248-9977

まいさぼ千曲

〒387-8511 千曲市大字杭瀬下二丁目1番地
千曲市役所福祉課内

☎026-273-1111 (代)

まいさぼ中野

〒383-8614 中野市三好町1丁目3番19号
中野市役所福祉課

☎0269-38-0221

まいさぼ信州長野

〒380-0936 長野市中御所岡町98-1
長野保健福祉事務所庁舎内

☎026-267-7088

まいさぼ飯山

〒389-2523 飯山市飯山1211-1
飯山市福祉センター2F

☎0269-67-0269

まずは
お気軽に
ご相談くだ
さい！

